

Témoignage de salariés



Suite à une période d'un an sans emploi à cause d'une blessure à la jambe, j'ai eu la chance d'être embauchée aux Maraichers de la Coudraie, où j'ai pu découvrir le maraichage biologique. J'avais eu l'occasion au Cambodge de travailler bénévolement dans une ferme et j'avais été enchantée par cette expérience.

Lorsque l'on m'a proposé un contrat à la Coudraie je n'ai pas eu besoin de beaucoup de réflexion pour accepter. J'ai pu découvrir et accomplir diverses tâches telles que les semis, les récoltes, les livraisons, la vente, la préparation des paniers. Le travail en extérieur est très plaisant. Je n'ai pas vu les journées passer, notamment grâce à l'équipe vraiment géniale et à la bonne ambiance qui règne ici, ainsi qu'aux encadrants, toujours patients et attentifs envers nous. Cette expérience m'a permis de me recentrer sur le choix de ma future profession (professeur de harpe) tout en pouvant envisager par la suite, peut être, une prochaine expérience dans le maraichage. Un grand merci à toute l'équipe pour les bons moments. Je garderai un excellent souvenir de cette expérience et je reviendrai vous faire coucou ! A très vite !

Violaine

Feuille de Chou n°231

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°03
Du 15/01 au
21/01/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Le chou chinois



Les origines du **pe-tsaï**, **chou chinois** ou **chou de Pékin**, sont sans doute très anciennes. Il serait l'un des premiers choux à avoir été domestiqué. Sa culture pourrait, selon certains chercheurs, remonter à 7000 ans. En Occident, le chou chinois n'a été introduit que vers la fin du XIXe siècle.

C'est une plante bi-annuelle à feuilles blanches, entières, dressées formant une « pomme » de forme allongée. Le chou chinois préfère l'automne, période où les jours raccourcissent et où les températures sont fraîches. S'il est semé trop tôt, il risque fort de monter en graines. Aussi délicieux que riche en antioxydants, le chou chinois bouilli est une source de calcium, de potassium, de fer, manganèse, vitamines B2, B6, B9. On peut farcir ou braiser le chou, cuit dans un bouillon de viande. En soupe, salade avec du tofu, du saké.... Cru ou cuit, le chou chinois se marie à merveille aux parfums de la cuisine asiatique. Très peu calorique il est riche en fibres et mérite d'être mis au menu plus souvent.

Violaine et Armelle



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou Chinois		Pièce	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Carotte		Kg	2.40 €	1 kg	2.40 €	1	2.40 €
Pomme de Terre	Chair tendre	Kg	1.90 €	1kg	1.90 €	1kg	1.90 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.120 kg	1.56 €	0.120 kg	1.56 €
Navet		Botte	2.00 €			1b	2.00 €
Poireau		Kg	2.80€			0.500 kg	1.40€
Oignon		Kg	2.80 €			0.750kg	2.10 €
Total					9.56 €		15.00€

Echos des jardiniers

La serre a été bâchée. Bientôt, nous pourrons accueillir de nouvelles arrivantes (pommes de terre).

Début de réorganisation du parterre de fleurs afin d'installer des bordures.

Zoom sur le jardin

Semis : Mâche

Divers : Désherbage, tri de pommes de terre, préparation d'oignons, préparation des semences de pommes de terre et oignons

Le légume de la semaine et sa recette



Potée de chou chinois aux carottes et pommes de terre à la chinoise

Personnes : 4 Préparation : 10 min Cuisson : 35-40 min

- 1/2 chou chinois
- 2 belles carottes
- 2 gousses d'ail
- 3 cc de mélange d'épices 5 parfums
- Huile de tournesol et de sésame
- 5 pommes de terre moyennes
- 2 oignons
- 3 cs de sauce de soja
- poivre

- Epluchez les pommes de terre et les carottes
- Coupez les pommes de terre en gros dès et les carottes en minces bâtonnets
- Émincez les oignons et l'ail, faites les revenir dans de l'huile.
- Quand ils sont translucides, ajoutez les pommes de terre et les carottes. Mélangez bien et faites revenir les légumes pendant 10 mn environ. Tournez fréquemment.
- Ajoutez la sauce de soja, et le mélange cinq parfums, ajoutez un peu d'eau.
- Coupez le chou en lamelle et ajoutez-le aux autres légumes. Mélangez bien.
- Laissez mijoter pendant 20 mn environ, le temps que les pommes de terre et les carottes soient cuites mais encore fermes.
- Versez alors l'huile de sésame et poivrez bien.